

## Menú BAJO EN GRASA / COLESTEROL

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Sem.1</b>	<i>3 marzo: Carnaval (no lectivo)</i>				
08 -10 ene	<i>Brécol en salsa de tomate</i>	<i>Caldo vegetal</i>	<i>Alcachofas con jamón</i>	<i>Sopa jardinera de fideos</i>	<i>Crema campera</i>
03 - 07 feb	<i>con mozzarella al horno</i>				
06 y 07 mar	<i>Guiso tradicional de ternera</i>	<i>Bacalao a la plancha con</i>	<i>Macarrones integrales</i>	<i>Paella de merluza,</i>	<i>Pollo a la plancha con</i>
31 mar-04 abr	<i>con patata y guisantes</i>	<i>ensalada (tomate, zanahoria y maíz)</i>	<i>con tomate y atún</i>	<i>pollo y calamares</i>	<i>ensalada (lechuga y tomate)</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Yogur (desnatado)</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>
<b>Sem.2</b>	<i>13 - 17 ene</i>				
10 - 14 feb	<i>Lentejas estofadas</i>	<i>Sopa de fideos</i>	<i>Espirales vegetales al ajillo</i>	<i>Crema de zanahoria</i>	<i>Espaguetis con tomate</i>
10 - 14 mar	<i>Raxo de pollo</i>	<i>Pollo asado en su jugo</i>	<i>Alubias guisadas a la marinera</i>	<i>Albóndigas caseras de pollo</i>	<i>Merluza la plancha con</i>
07 - 11 abr	<i>con zanahoria</i>	<i>con judías al horno</i>	<i>con taquitos de salmón</i>	<i>con arroz integral al horno</i>	<i>ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria)</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur (desnatado)</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>
<b>Sem.3</b>	<i>20 - 24 ene</i>				
17 - 21 feb	<i>Sopa cous cous con verduras</i>	<i>Arroz con guisantes y champiñones</i>	<i>Crema de calabacín</i>	<i>Potaje de garbanzos y acelgas</i>	<i>Fideuá con verduras</i>
17 - 21 mar	<i>Filete de pavo en salsa</i>	<i>Pescado del día a la plancha con</i>	<i>Filete de pollo en salsa con</i>	<i>Filete de ternera con</i>	<i>Merluza en salsa</i>
	<i>con patata y zanahoria</i>	<i>ensalada (lechuga y tomate)</i>	<i>espirales integrales al vapor</i>	<i>ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)</i>	<i>con brécol al horno</i>
	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Yogur (desnatado)</i>
<b>Sem.4</b>	<i>27 - 31 ene</i>				
24 - 28 feb	<i>Judías a la gallega</i>	<i>Ensalada de la huerta con queso</i>	<i>Crema de verduras</i>	<i>Lentejas estofadas</i>	<i>Coliflor con salsa de tomate</i>
		<i>(lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso)</i>			
24 - 28 mar	<i>Arroz con atún</i>	<i>Garbanzos estofados</i>	<i>Burguer casera de pollo</i>	<i>Merluza a la plancha con</i>	<i>Codillo asado al horno</i>
	<i>y tomate</i>	<i>con pollo salteado</i>	<i>al horno con patatitas</i>	<i>ensalada (lechuga y tomate)</i>	<i>con arroz integral al vapor</i>
	<i>Yogur (desnatado)</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>	<i>Fruta</i>